دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص دررفتگی شانه

۱- با بستن بازو با بانداژ خاصی به نام ولپو و آویزان کردن آن ازگردن، به مدت ۴تا۶ هفته به آن استراحت دهید تا بافت اطراف شانه خود را ترمیم کند.بایستی مفصل شانه کاملا بی حرکت باشد.

۲- معمولا می توان بعد از دو هفته اغلب فعالیت ها را انجام داد اما باید از بلند کردن وسایل سنگین و انجام ورزش هایی که حرکات شانه را درگیر می کند، به مدت۶ هفته تا۳ ماه پرهیز کرد.

۳- جهت جلوگیری از خشکی مفاصل آرنج مچ دست بایستی روزی چند بار خم و راست شوند بدون حرکت اضافی در ناحیه شانه، چون احتمال در رفتگی مجدد ایجاد می شود.

۴- به هنگام مراجعه به در مانگاه ، برگه خلاصه پرونده را به همراه داشته باشید.

اگر بیمار پس از دررفتگی اول که جا اندازی می شود بیحرکتی (استفاده ازآویز گردن) را به درستی و به مدت کافی ادامه ندهد باز هم احتمال دررفتگی بعدی را افزایش می دهد در مواردی که بدنبال دررفتگی مفصل شانه این عصب آسیب میبیند در اکثر موارد پس از چند هفته تا چند ماه کارکرد عصب بطور خودبخود بهبود میابد. البته اگر شدت آسیب به عصب زیاد باشد ممکن است کاهش حس برای همیشه برای بیمار باقی بماند. در صورت درد شدید ،تورم انگشتان و بی حسی به پزشک معالج مراجعه کنید.

دستورات دارویی منزل:

زمان و مکان مراجعه:

کمیته اموزش وپژوهش بیمارستان اموزشی – درمانی نهم دی –واحدآموزش به بیمار

تلفن پاسخگو :۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶ داخلی۲۸۰